

Tainasse peidetud aedviljad

REPRO

Suured ja väikesed paksud aedviljapannkoogid meelitavad sööma praetud toidu austajaid.

Kui aurutatud juurviljad mõnele liiga vesised tunduvad ja õigeks toiduks tunnistatakse vaid praekartulid, siis on neid raske ümber veenda. Sel juhul ei aita muud, kui kavalus appi võtta ja serveerida köögivilju pealtnäha märkamatu – pannkoogi koostisosana.

Pannkooke võib teha mitut moodi. Enamasti eelistatakse neid süüa magusa moosiga. Suuri õhukesi kooke keeratakse rulli, täiteks nii magusad kui soolased segud. Paksud pärmiga kergitatud pannkoogid ehk pliinid kalamarjaga on vastlatalaual hinnatud roaks.

Kuid on veel terve rodu lihtsaimaid koogiretsepte igapäevase söögi vaheldusrikkamaks muutmiseks. Näiteks eriti head on paksud koogid, kui lisada tainasse toorest riivitud aedvilja. Need maitsevad hoopis teisiti, kui eelnevalt püreesatud köögiviljalisandiga koogid. Erinevusest aimu saamiseks tuleks mõlemaid proovida.

Ilusaid kuldpruune mõnusa maitsega kooke saab, kui praadimiseks kasutada või ja õli segu. Sel juhul kannatab või paremini kuumust ega muutu tumedaks. Ainult õliga praadides ei värvu koogid kuigi nägusaks. Aga selleks, et rasvaine ei hakkaks kuumutamisel pritsima, piserdage pannile esmalt mõni tilk äädikat või sidrunimahla, siis võid, õli või searasva. Kookide praadimine õnnestub paremini paksupõhjalisel pannil või spetsiaalsel süvenditega pannkoogipannil.

Omaette maiuspala on praetud tainäumbrises aedviljad.

Kapsapannkoogid pärmiga

- 250 ml piima
- 20 g pärimi
- 300–400 g jahu



- ¼ l riivitud värsket peakapsast
- 1–2 muna
- soola
- rasvainet praadimiseks

Segage pärm leige piimaga, lisage jahu ja riivitud kapsast vaheldumisi, maitsestage soolaga. Ühtlaselt läbi segatud tainas jätke vähemalt 30 minutiks kerkima. Munad kloppige lahti ja segage enne küpsetamist tainale. Praadige kuumas rasvaines mõlemat poolt kuldpruuniks.

Niisugusele pärmiga pannkoogitainale võib kapsa asemel lisada ka riivitud porgandit, pastinaaki, kaalikat, naerist, nuikapsast, sellerit, peeti, porrut või sibulat. Juurde andke maitsestatamata jogurtit, hapukoort või majoneesikatet.

Pärmitainapannkoogid õuntega

- 2 kl piima või vett
- 25 g pärimi
- 500 g jahu
- 2 muna
- 2 sl võid
- 1 sl suhkrut
- ½ tl soola
- 3–4 õuna
- rasvainet praadimiseks

Segage pärm leige vedelikuga, lisage või, munad, suhkur ja sool ning kogu aeg hoolikalt segades lisage vähehaaval jahu. Korralikult segatud tainas katke rätikuga ja asetage sooja kohta kerkima.

Puhastatud kooritud õunad lõigake õhukesteks tükkideks. Lisage õunad kerkinud tainasse just enne kookide praadimist. Tainast on kergem tõsta pannile korraks vette kastetud lusikaga.

Kodujuustu-õunakoogid

- 400 g kodujuustu
- 4 muna
- 2 suuremat õuna
- 1 kl jahu
- 4 sl suhkrut
- 1–2 tl kaneeli
- ¼ tl soola
- rasvainet praadimiseks

Kloppige munad suhkruga, lisage sool ja kaneel, väikesteks kuubikuteks lõigatud õunad, kodujuust ja jahu. Küpsetage proovikook, ja kui vaja, lisage veel pisut jahu. Praadige väikesed koogid.

Õuna asemel võib koogitainasse lisada ka riivitud porgandit, ent sel juhul maitsestage riivitud muskaadi, mitte kaneeliga.